

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	
1	三	有機白飯 有糙米	筍香燒肉 豬肉(主)、竹筍/燒	香燒翅小腿x1 雞翅(主)/燒	芹香海絲 海帶絲(主)、白千絲、豬肉、芹菜/炒	古早味麵線糊 紅飯糰、時蔬、豬肉	6 3 2 3 0 830
2	四	糙米飯 白米、糙米	親子雞肉丼 雞肉(主)、時蔬、雞蛋/炒	△韭香甜條x3 韭菜(主)、韭黃/炒	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬、雞肉/炒	四神湯 大棗仁、時蔬、雞肉、四神湯包	水果 6 2.9 2.2 2.8 1 879
3	五	五穀飯 白米、五穀米	咖哩肉燥 豬肉、時蔬、咖哩粉/燒	★✓卡啦雞排x1 雞肉(主)/燒	※高麗炒鴻喜菇 甘藍(主)、鴻喜菇、時蔬/炒	好彩頭蘿蔔湯 白蘿蔔、雞肉、玉米	6 2.8 2 2.9 0 811
6	一	地瓜飯 白米、地瓜	塔香肉柳 豬肉(主)、時蔬/燒	★✓麥香雞x1 雞肉(主)/燒	白菜滷 太白菜(主)、時蔬、豬肉/燒	海芽薑絲湯 海帶芽、薑	乳品 6 2.9 2 2.8 1 874
7	二	白飯 白米	豆豉燒雞 雞肉(主)、時蔬、豆豉/炒	叉燒肉x4 豬肉(主)/燒	蠔油鮮菇 鮮菇、時蔬/燒	奇亞籽麥茶 薑茶、奇亞籽	6 2.9 1.8 3 0 818
8	三	有機白飯 有糙米	冰糖豬腳 豬肉(主)、時蔬、冰糖/燒	※蕃茄炒蛋 蕃茄、蕃茄/炒	脆炒鮮筍 竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包	水果 6 3 2 3 1 890
9	四	雜糧飯 白米、糙米	焗醬燉雞 雞肉(主)、時蔬/燒	瓜仔肉 豬肉、雞肉/燒	※彩繪花椰 花椰菜(主)、時蔬、豬肉/炒	味噌湯 海帶腐、味噌、時蔬	果汁 6 2.9 2.2 2.8 1 879
10	五	義大利麵 義大利麵	醬燒豬排x1 豬肉(主)/燒	※蕃茄肉醬 豬肉、時蔬、蕃茄醬/燒	△★地瓜酥餅x1 地瓜酥/燒	玉米濃湯 玉米、胡蘿蔔、薑茶	6 2.9 2 2.8 0 814
13	一	芝麻飯 白米、芝麻	※蒲燒鯛魚x1 蒲燒鯛魚/燒	肉燥干丁 豬肉(主)、時蔬、豆干/燒	高麗炒肉絲 甘藍(主)、豬肉、時蔬/炒	米粉湯 米粉、時蔬、豬肉	原味優酪乳 6 2.9 2 2.7 1 869
14	二	白飯 白米	糖醋雞球 雞肉(主)、時蔬/燒	✓ 義式肉丸x1 豬肉、時蔬/燒	金菇什錦羹 大白菜(主)、時蔬、金針菇、雞肉/炒	山藥排骨湯 山藥、排骨、時蔬	水果 6 2.7 2.2 3 1 873
15	三	有機白飯 有糙米	蘿蔔燒豬 豬肉、蘿蔔/燒	滷二節翅x1 二節翅/燒	韭香銀芽 綠豆芽(主)、韭黃/炒	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	6 2.8 2 2.9 0 811
16	四	糙米飯 白米、糙米	塔香雞丁 雞肉(主)、九層塔/燒	※海結滷蛋x1 雞蛋(主)、海帶絲/滷	大醬豆腐 豆腐、時蔬、豬肉/燒	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	水果 6 2.9 1.8 2.9 1 873
17	五	白油麵 白油麵	燒烤豬排x1 豬肉(主)/燒	招牌炸醬 豬肉、豆子、時蔬/燒	✓ 鮮肉鍋貼x1 鍋貼/燒	筍香什錦湯 竹筍、時蔬、豬肉	6 2.9 1.9 3 0 820
20	一	香鬆飯 白米、香鬆	家香燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	焗烤洋芋 馬鈴薯(主)、時蔬、豬肉、起司/燒	※鮮炒花椰肉絲 花椰菜、時蔬/炒	關東煮 玉米、白蘿蔔	乳品 6 2.9 2 2.7 1 869
21	二	白飯 白米	脆瓜雞丁 雞肉(主)、時蔬、雞肉/燒	日式蒸蛋 雞蛋(主)、蛋羹/蒸	絲瓜粉絲煲 絲瓜、冬粉、時蔬/燒	大滷湯 板豆腐、木耳、胡蘿蔔、豬肉、雞蛋	水果 6 2.7 2.2 3 1 873
22	三	有機白飯 有糙米	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/燒	★炸豬排x1 豬肉(主)/炸	筍燴油腐 豆腐、筍/燒	仙草茶 仙草汁、全穀穀楂糊	6.3 2.7 2 2.7 0 815
23	四	薏仁飯 白米、薏仁	香滷雞翅x1 雞肉(主)/滷	✓ 海苔花枝丸x1 花枝丸、海苔/滷	※佛跳牆 大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑	果汁 6 3 2 3 1 890
24	五	香菇油飯 基穀米、菇、雞肉	洋蔥豬排x1 豬肉(主)、洋蔥/燒	酸甜雞 雞肉(主)、時蔬/燒	※彩繪玉米 玉米、時蔬/炒	味噌小魚湯 海帶腐、味噌、時蔬、小魚乾	6 3 2 3 0 830
27	一	地瓜飯 白米、地瓜	醬燒雞 雞肉(主)、時蔬/燒	肉絲炒干片 豬肉、豆干/炒	塔香寬粉 時蔬、寬粉、九層塔/炒	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	減糖優酪乳 6 2.7 1.8 2.7 1 849
28	二	白飯 白米	糖醋肉片 豬肉(主)、時蔬/燒	★✓ 鹽酥雞x3 雞肉(主)/炸	彩蔬銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	水果 6 2.9 2 2.9 1 878
29	三	有機白飯 有糙米	大醬燉雞 雞肉、時蔬/燉	蒜香肉條x4 豬肉/燉	瓠瓜木須 瓠瓜、木耳、豬肉/炒	酸辣湯 板豆腐、木耳、胡蘿蔔、豬肉、雞蛋	TAP豆漿 6.3 2.7 2 2.7 1 875
30	四	雜糧飯 白米、糙米	蜜汁燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	※高麗炒豬肉 甘藍(主)、豬肉/炒	麻婆豆腐 豆腐、豬肉、薑/燒	珍珠冬瓜 珍珠、冬瓜	6 2.9 2 2.6 0 805
31	五	野菇炒飯 白米、菇、時蔬	三杯雞 雞肉、時蔬/燒	滷豬肋排x1 馬鈴薯、時蔬、豬肉/燒	※茄汁肉醬洋芋 馬鈴薯、時蔬、豬肉/燒	黃芽鮮蔬湯 黃豆芽、時蔬	水果 6 3 2 3 1 890

所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。△表示全穀雜糧類加工品。★表示油炸品。✓表示肉類加工品。※表示護眼食材。

本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)			其它分析(次/月)		
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	△全穀雜糧類加工品	✓ 肉類加工品	★油炸品	甜湯	水	冰水	熱水
1次	10次	12次	23次	0次	2次	6次	5次	4次			